

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua adalah proses alami dalam kehidupan. Proses ini merupakan bagian dari pertumbuhan dan perkembangan, yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh untuk memperbaiki dan mengganti sel – sel yang rusak (Arna et al., 2024). Masalah kesehatan akibat proses degeneratif merupakan kondisi yang paling sering dialami lansia, dan hipertensi menjadi penyakit yang paling umum ditemukan pada kelompok usia ini (Kusmiati et al., 2024). Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah meningkat. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Wulandari et al., 2023).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,4 miliar orang diseluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2025). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia ,dengan 90 – 95% kasus didominasi oleh hipertensi esensia. Hipertensi esensia yaitu tekanan darah tinggi yang tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan 30,8% penduduk Indonesia menderita hipertensi (Kemenkes, 2024). Data Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS) tahun 2024, jumlah penduduk lanjut usia muda (60 – 69 tahun) merupakan kelompok tertinggi yaitu 63,29 persen. Selanjutnya kelompok lanjut usia tengah (70 – 79) mencapai 28,11 persen, dan kelompok lanjut

usia tua (> 80 tahun ke atas) sebesar 8,61 persen. Sementara itu, Jawa Timur menempati peringkat kedua dengan proporsi penduduk lanjut usia sebesar 16,02 persen (BPS, 2024).

Seiring bertambahnya usia, mekanisme fisiologis yang mendasari pengaturan tekanan darah mengalami perubahan. Pada lansia, dinding arteri cenderung kehilangan elastisitas dan menjadi lebih kaku, sehingga kemampuan untuk merespons perubahan aliran darah dan tekanan menjadi menurun (Laurent & Boutouyrie, 2020). Menurunnya fungsi fisik pada lansia berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik atau adanya pembatasan dalam melakukan aktivitas tertentu. Pada lansia dengan hipertensi, rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan denyut jantung, sehingga jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini menyebabkan tekanan pada arteri menjadi lebih tinggi dan mengakibatkan menurunnya elastisitas pembuluh darah pada lansia sehingga dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti, stroke, penyakit jantung koroner, dan gangguan fungsi ginjal (Manungkalit et al., 2024).

Pencegahan dampak lanjut (komplikasi), diperlukan usaha dalam meminimalkan kejadian komplikasi salah satunya adalah aktivitas fisik seperti latihan fisik dan olahraga secara teratur. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur dapat memperkuat otot jantung, relaksasi pembuluh darah, pikiran menjadi tenang dan membakar lemak dalam darah (Manungkalit et al., 2024). Aktivitas fisik bertujuan untuk memelihara kesehatan, meningkatkan imunitas, menjaga keseimbangan tubuh, menjaga fleksibilitas kekuatan dan kelenturan struktur sendi serta melindungi lansia dari jatuh (Maulana & Bawono, 2021)

Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah, khususnya pada lansia dengan hipertensi. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran untuk beraktivitas fisik karena lansia merasa tubuh kaku atau mudah lelah, sehingga cenderung mengurangi pergerakan dan memilih untuk membatasi aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik tersebut berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat menurunkan risiko kejadian hipertensi. Dengan melakukan aktivitas fisik, akan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pasokan oksigen meningkat dan melancarkan aliran darah (Maskanah et al., 2019). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut, “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia hipertensi
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi
- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Instansi

Bagi instansi diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi yang dapat membantu proses pembelajaran serta menambah wawasan tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan dan pengetahuan terhadap masyarakat khususnya pada pasien dengan hipertensi.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan menjadi rujukan, sumber informasi, dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar dapat dikembangkan dalam materi – materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran